Klinikum
Garmisch-Partenkirchen



Gesunde Ernährung bei Krebserkrankungen

Nützliche Hinweise während der Krebstherapie

Liebe Patientinnen und Patienten,

Ernährung spielt bei Tumorerkrankungen eine wichtige Rolle. Denn eine geeignete Therapie kann umso effektiver durchgeführt werden, je besser der Ernährungszustand ist. Zugleich trägt ein guter Ernährungszustand auch dazu bei, das Wohlbefinden zu verbessern und die Lebensqualität zu erhöhen.

Ernährungstherapie zur besseren Versorgung

Trotz aller Bemühungen ist es unter einer Tumortherapie manchmal gar nicht so einfach, ausreichend zu essen. Besonders ein schneller Gewichtsverlust kann das Thema „Essen“ zum Stressfaktor machen. Vor allem für Angehörige ist es oft schlimm zu erleben, wenn sich der körperliche Zustand verschlechtert. So wird man ständig wohlmeinend dazu aufgefordert, doch wenigstens ausreichend zu essen!
Wenn Sie das Gefühl haben, dass Essen für Sie zum Stress wird, oder eine ausreichende Nahrungsaufnahme momentan nicht möglich ist, dann sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder suchen Sie nach einer qualifizierten Ernährungsberatung. Gemeinsam können Sie entscheiden, welche Form der Ernährungstherapie für Sie geeignet ist.

Ernährungsberatung
über das Ernährungsteam des Zentrums Innere Medizin

Tel.: +49 (0)8821 77 15 20

onkologie@klinikum-gap.de



Mangelernährung - Was bedeutet das?

Oftmals ist ein ungewollter Gewichtsverlust ein erstes Anzeichen für eine bereits bestehende Krebserkrankung, da sich der Stoffwechsel verändert. Durch wichtige sowie nötige medizinische Therapiemaßnahmen (Operation, Chemo- oder Strahlentherapie) wird der Gewichtsverlust häufig noch verstärkt. Dies erhöht die Gefahr, dass sich eine Mangelernährung entwickelt.

Mögliche Gründe für eine Mangelernährung

- Veränderung im Stoffwechsel
- Appetitlosigkeit
- Übelkeit und Erbrechen
- Nahrungsmittelaversionen und Unverträglichkeiten
- Mundtrockenheit
- Probleme beim Kauen oder Schlucken
- verändertes Geschmacks- und Geruchsempfinden
- Fatigue-Syndrom
- Schmerzen
- Depressionen
- „Alternative Krebsdiäten“ mit stark eingeschränkter Lebensmittelauswahl



Ernährungsempfehlungen

Grundsätzlich gilt, vor allem wenn das Gewicht nach unten geht und der Appetit schechter ist: **Erlaubt ist, was schmeckt und bekommt!** Was nutzen vermeintlich gesunde Lebensmittel, wenn Sie diese nicht essen wollen oder können?

Eiweiß - wichtiger Baustoff im Körper

Eiweiß ist der wichtigste Baustoff für unsere Körperzellen. Es unterstützt die Funktionsfähigkeit des Immunsystems sowie die Wundheilung.
Ein ausreichende Versorgung ist deshalb unerlässlich. Allerdings kommt es nicht nur auf die Menge, sondern auch auf die Qualität an.

Besonders günstige Kombinationen sind:

- Kartoffel mit Ei (z.B. Kartoffel mit Rührei, Kartoffelpuffer, -auflauf)
- Kartoffel mit Milchprodukten (z.B. Kartoffel mit Quark, Kartoffelpüree mit Milch, Kartoffelauflauf mit Käse)
- Getreide mit Milchprodukten (z.B. Müsli mit Joghurt, Vollkornbrot mit Käse oder Quark, Milchreis, Grießbrei)
- Getreide mit Ei (z.B. Pfannkuchen, Nudelauflauf, Grießnockerl, Spätzle)
- Hülsenfrüchte und Getreide (z.B. Erbseneintopf mit Vollkornbrot, Bohnensalat mit Mais)



Durch die Kombination von Milchprodukten oder Eiern mit pflanzlichem Eiweiß, wie z.B. Getreide und Kartoffel, kann auch bei Verzicht auf Fleisch oder Fisch eine gute Eiweißversorgung erreicht werden. Sind aber auch Milch, Milchprodukte und Eier aus dem Speiseplan gestrichen, ist eine qualifizierte Ernährungsberatung notwendig, damit es nicht zu einem Eiweiß- und Nährstoffmangel kommt.

Fett - wertvolle Kalorien

Für die meisten Menschen ist „Fett“ der Inbegriff von ungesunder Ernährung. Im Falle einer Krebserkrankung sollten Sie sich eher fettreich ernähren. Denn Fette können von den Körperzellen besonders gut verstoffwechselt werden, während die Tumorzellen kaum Energie daraus gewinnen können. Das bedeutet, dass Sie ruhig den Fettanteil in Ihrem Speiseplan anheben dürfen. Nutzen Sie also mit gutem Gewissen Butter, Sahne oder hochwertige pflanzliche Öle, um Ihr Essen zu verfeinern. Das bedeutet z.B. bei Milchprodukten nicht die fettarmen Produkte wählen, sondern die Sahnigen (Vollfett, Doppelrahm). Geben Sie Cremesuppen Sahne, Öl oder Butter zu, schwenken Sie Nudeln, Kartoffel und Reis nach dem Kochen in Butter oder Öl. Gleiches gilt für Gemüse. Bei Salaten können Sie großzügig hochwertige pflanzliche Öle wie Rapsöl, Hanföl, Walnussöl, Olivenöl oder Weizenkeimöl verwenden. Diese Öle enthalten eine günstige Fettsäurezusammensetzung. Aufgrund des hohen Anteils an Omega-3-Fettsäuren sind Leinöl und Rapsöl besonders zu empfehlen.

Fischöl - das besondere Fett

Omega-3-Fettsäuren wirken antientzündlich. Es kommt natürlicherweise in Fisch wie z.B. Lachs, Hering und Makrelen vor.



Kohlenhydrate

Günstige Kohlenhydratquellen sind z.B. Gemüse, Obst, feines Vollkornbrot, Sauerteigbrot, Nudeln, Kartoffeln, Langkorn- oder Basmatireis und Haferflocken.

Was kann Probleme bereiten?

Während einer Tumortherapie können Magen und Darm besonders empfindlich auf bestimmte Lebensmittel reagieren. Die Folgen können Unwohlsein, Völlegefühl, Blähungen, Bauchschmerzen und möglicherweise auch Durchfälle oder Verstopfungen sein.

Folgende Lebensmittel sind häufig schwer verdaulich

- grobes und frisches Brot
- alles Blähende (Kraut, Kohl, Hülsenfrüchte, Knoblauch, Zwiebel)
- Alkohol und Kaffee
- Getränke mit viel Kohlensäure, Fruchtsäfte mit hohem Säuregehalt
- scharfe Gewürze
- hartschaliges, säurereiches und unreifes Obst (z.B. Pflaumen, Stachelbeeren, Johannisbeeren, Rhabarber, Zitronen, Grapefruit)
- Rohkost, vor allem Gurke und Paprika
- große Mengen Nüsse, Frischkornmüsli, hart gekochte Eier
- starkgebratenes, Gesalzenes oder geräucherte Lebensmittel
- Milchzucker in Milch (Joghurt und Käse werden meist vertragen)

Grapefruits und Grapefruitsaft sollten während einer Chemotherapie nicht konsumiert werden.



Ernährung bei Beschwerden

Onkologische Therapien können Nebenwirkungen mit sich bringen. Folgende Ernährungstipps können bei den einzelnen Beschwerden helfen.

Gegen Appetitlosigkeit

- mehrere kleine Mahlzeiten am Tag, alle 2-3 Stunden (auch nachts, wenn Hungergefühle auftreten)
- kleine Snacks und fertige Gerichte bereithalten, so dass bei plötzlichem Appetit nicht erst gekocht werden muss
- Umgebung, Uhrzeit und Ort der Mahlzeit variieren. Manchmal kann Ablenkung (Gesellschaft, Fernseher) helfen
- möglichst keine Flüssigkeiten vor oder während der Mahlzeit trinken
- Mahlzeiten appetitlich anrichten (auch passierte Kost)
- dem Essen Extrakalorien durch Sahne, Öl oder Butter zuführen
- appetitanregende Getränke (Fruchtsäfte; In Absprache mit dem Arzt auch Wein, Pepsinwein oder Bier) eine Stunde vor der Mahlzeit trinken
- Lebensmittel nach Lust, nicht nach gesundheitlichen Aspekten aussuchen
- durch leichte Bewegungsübungen oder einen kleinen Spaziergang den Appetit anregen



Gegen Geschmacksveränderungen

- Geschmackliche Akzeptanz berücksichtigen
- Übermäßig empfundene Süße oder fader Nachgeschmack (z.B. von Trinknahrung) kann durch die Zugabe von Zitronensaft verbessert werden
- bei metallischem Geschmack kann Plastikbesteck helfen
- Fleisch und Wurst durch Fisch, Milchprodukte, Eier oder Tofu ersetzen
- Fleisch mit Fruchtsäften, Wein, mildem Salatdressing oder Soja-sauce marinieren
- Gewürzarm kochen und bei Tisch nachwürzen
- vor dem Essen den Mund kurz ausspülen
- Bittere oder zitronige Getränke (z.B. Bitter Lemon, Tonic Water), Bonbons oder Kaugummi stimulieren den Speichelfluss und helfen gegen schlechten Geschmack

Gegen Übelkeit und Erbrechen

- starke Essengerüche vermeiden (gut lüften, Abdeckung bereits kurz vor dem Servieren entfernen) oder kalte Gerichte bevorzugen
- trockene Nahrungsmittel wie Toast, Knäckebrot oder Kekse essen
- langsam essen und trinken, gründlich kauen
- viele kleine Mahlzeiten
- aufrecht sitzen, lockere Kleidung tragen
- nach dem Essen Zähne putzen
- zum Essen wenig trinken, Flüssigkeitshaushalt aber ausgleichen



Gegen Kau- und Schluckbeschwerden

- gut geeignet sind weiche und milde Speisen (Cremesuppen, Nudeln, Käse, Brei aus Gemüse, Kartoffeln und Obst)
- dickflüssige oder pürierte Kost bevorzugen, bei Bedarf flüssige Speisen andicken (spezielle Produkte gibt es in der Apotheke)
- Butter und Sahne im Essen erleichtert das Schlucken
- krümelige, bittere, sehr salzige und scharf gewürzte Lebensmittel meiden
- auf kohlensäurehaltige Getränke verzichten

Gegen Schleimhautentzündungen

- morgens und abends mit speziellen Mundspülungen oder Tee (z.B. Salbeitee) spülen
- kühle Getränke oder Eiswürfel wirken schmerzlindernd
- stark säurehaltige Lebensmittel (z.B. Ananas, Zitrusfrüchte, Johannisbeeren, Himbeeren, Sauerkirschen, Rhabarber, Tomaten, Frucht- und Gemüsesäfte und Früchtetee), stark Gewürztes oder Gesalzenes meiden
- nicht zu heiß essen oder trinken
- Babynahrung (Gläschenkost) ist meist säure- und salzarm
- bei starken Beschwerden auf eine spezielle Trinknahrung zurückgreifen
- weiche Zahnbürste oder Wattestäbchen zur Mundhygiene verwenden
- ausreichend trinken
- nicht rauchen



Gegen Mundtrockenheit

- wasserhaltige Lebensmittel bevorzugen (Obst, Suppen, Milchprodukte)
- häufig kleine Schlucke trinken
- zur Anregung des Speichelflusses Zitronen- oder Pfefferminztee trinken, Kaugummi kauen oder saure Bonbons oder Zitrusfrüchte essen (nicht bei Schleimhautentzündungen)
- keine trockenen oder krümeligen Lebensmittel essen (Salzstangen, Zwieback, Cracker)
- besonders auf eine gute Mundhygiene achten; den Mund nach jeder Mahlzeit ausspülen, um Speisereste zu entfernen
- Zahnbürsten mit weichen Borsten schützen vor Verletzungen
- morgens und abends mit speziellen Mundspülungen oder Tee (z.B. Salbeitee) spülen

Gegen Durchfall

- reichlich Flüssigkeit trinken (2,5 – 3 Liter)
- mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilen
- blähende Kost meiden
- pektinreiches Obst essen (geriebener Apfel bzw. Karotten, gemuste Banane)
- gut geeignet sind ballaststoffarme Lebensmittel wie Reis- und Haferschleim, Weißmehlprodukte und Kartoffelbrei
- Magerquark wirkt stopfend
- kaliumreiche Lebensmittel (Bananen, Kartoffeln, Aprikosen, gekochte Karotten) essen



- als Getränke sind schwarzer Tee (5 Minuten gezogen), schwach gesüßter Fencheltee oder klare Brühe geeignet
- Sportgetränke sind meist reich an Elektrolyten (helfen beim Ausgleich der Mineralstoffverluste)
- Säfte meiden (Ausnahme: Heidelbeersaft, dieser wirkt stopfend)
- Alkohol, Kaffee und kohlensäurereiche Getränke meiden
- Salzbrezeln oder Bouillon gegen den Kochsalzverlust
- bei Unverträglichkeit gegen Milchzucker (Laktoseintoleranz) auf Milch verzichten (Sauermilchprodukte wie Joghurt und Hartkäse werden meist besser vertragen)
- wo es passt Muskatnuss zufügen, beruhigt den Darm

Gegen Verstopfung

- viel trinken (1,5 – 2 Liter); geeignet sind kohlensäurearmes Mineralwasser, verdünnte Fruchtsäfte, Kräuter- und Früchtetees
- schwarzen Tee und Kakao meiden
- Kaffee kann die Verdauung fördern
- nach Verträglichkeit ballaststoffreiche Lebensmittel bevorzugen
- bei isolierten Ballaststoffen (Kleie, Leinsamen) unbedingt auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten (pro Esslöffel 2 Gläser Wasser)
- körperliche Bewegung
- vorsichtige Bauchmassagen
- bei Stuhldrang den Gang zur Toilette auf keinen Fall verschieben
- in Ruhe und regelmäßig essen; Hektik fördert die Verstopfung
- Abführmittel nur in Absprache mit dem Arzt



Rezepte
für hochkalorische Shakes



Rezepte für hochkalorische Shakes

Birne-Zimt-Shake

1 Portion, ca. 250 kcal/Portion

1/2 saftige Birne
2 Teelöffel Vanillezucker
1 cl Zitronensaft
50 ml Sahne
50 ml Milch
1 Prise Zimt

Alle Zutaten außer Zimt im Mixer pürieren, bis eine glatte Masse entsteht. In ein Glas gießen, mit Zimt bestreuuen und mit einem Birnenschnitz garnieren.

Banane-Nougat-Shake

4 Portionen, ca. 280 kcal/Portion

300 ml Milch
200 ml Sahne
3 EL Nuss-Nougat-Creme
etwas Zucker
2 reife Bananen

Alles im Mixer gut mischen. Mit Schokostreuseln garnieren.



Tomaten-Buttermilch-Shake

4 Portionen, ca. 210 kcal/Portion

300 ml Buttermilch
200 ml Sahne
125 ml Tomatensaft
1 TL Tomatenmark
1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer
2 EL Sahnejoghurt
4 Eiswürfel, Basilikumblätter

Die gut gekühlte Buttermilch mit Tomatensaft und -mark gründlich verquirlen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer herzhaft würzen. Je zwei Eiswürfel in ein hohes Glas geben, die Buttermilch-Tomatenmischung darübergießen und jeweils einen Löffel Sahnejoghurt in die Mitte geben. Mit Basilikumblättern garnieren.

Aprikosen-Shake mit Marzipan

2 Portionen, ca. 290 kcal/Portion

280g frische Aprikosen (alternativ tiefgefrorene oder Dosen-Früchte)
80g Marzipan
1/2 Vanilleschote
200 ml Buttermilch
200 ml Sahne

Alle Zutaten im Mixer fein pürieren.



Gurke-Kefir-Drink

2 Portionen, ca. 330 kcal/Portion

1/2 Salatgurke (ca. 250g)
150 g kalter Kefir
100 ml Sahne
Salz, Pfeffer, frischer Dill, 1 TL Olivenöl

Die Salatgurke waschen, mit der Schale in grobe Stücke schneiden. Die Gurkenstücke mit Kefir und der Sahne mit dem Pürierstab schaumig mixen. Den Gurkendrink mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Dill garnieren.

Himbeer-Buttermilch-Shake

4 Portionen, ca. 280 kcal/Portion

300 g Himbeeren
1/4 l Buttermilch
1/4 l Sahne
3 EL Kokosflocken
5-6 EL flüssiger Honig
abgeriebene Schale von 1/2 Bio-Zitrone

Buttermilch und Milch mit 2 EL Kokosflocken, Honig und Zitronenschale pürieren. Etwa 10 Minuten kalt stellen. Den Shake auf vier Gläser verteilen und mit Himbeeren und Kokosflocken dekorieren.



Buchempfehlungen - Ernährung



Buchempfehlungen - Ernährung

■ „Mangel- und Unterernährung: Strategien und Rezepte: Wieder zu Kräften kommen und zunehmen“

Autoren: Prof. Christian Löser, Dr. Angela Jordan, Ellen Wegner
Georg Thieme Verlag
ISBN Nr. 9783830460633
Preis 19,99 €

■ „Gesund und köstlich“

Autoren: Prof. Dr. Volkmar Nüssler, Günter Schlimek
Lukon Verlag
ISBN. 978-3-933012-25-8
Erschienen in Kooperation mit der Bayerischen Krebsgesellschaft
Preis 13,90 €

■ „Stark gegen Krebs“
In Zusammenarbeit mit dem Tumorzentrum München

Autor: Prof. Dr. Volkmar Nüssler
Rezepte von Sterneköchen auf Basis neuester Erkenntnisse der Krebsforschung lassen die Vorbeugung und den Kampf gegen den Krebs zum kulinarischen Erlebnis werden. Wie kocht man einfach, lecker und gesund? Finden Sie es heraus: Prof. Dr. Volkmar Nüssler „Stark gegen Krebs – Wie Sie mit der richtigen Ernährung vorbeugen, die Heilung unterstützen und neue Kraft schöpfen“,
Christian-Verlag
Preis 20.-€



■ Facebook

Sie sind auf Facebook unterwegs? Dann schauen Sie zur Ernährung bei Krebs in unserem **Facebookprofil Tumorzentrum München „Gesund genießen“** vorbei!

■ „Ernährung bei Krebs“ - Entlastende und stärkende Gerichte

Autor: Sabine Pork
Erprobte Rezepte für die speziellen Bedürfnisse von Krebspatienten
Eine Empfehlung des CCC – Onkologischen Zentrums Würzburg
KCV Verlag
ISBN 978-3-945150-75-7
2017, 3. Auflage,115 Seiten
Preis 12,30 €

■ Kostenlose Koch-APP des Tumorzentrums München (TZM) Tipps u. Rezepte

Die App kann über die Internetseite des Tumorzentrum München **http://www.tumorzentrum-muenchen.de/ernaehrung/rezepte-bei-krebs.html /Ernährung**
heruntergeladen werden.



Ernährungsblog des Tumorzentrums München

Leckere Gerichte vom Profikoch und einer Tumorpatientin, die einfach zu Hause umgesetzt werden können, machen Lust auf mehr. Ergänzt werden sie mit interessanten Hinweisen zu den Themen nachhaltige Lebensmittelauswahl und gesundheitsfördernde Inhaltsstoffen sowie zu den speziellen Anforderungen für Patienten mit Krebs. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf gesunden und geschmackvollen Rezepten, die sich gut eignen, um einem Gewichtsverlust entgegenzuwirken. Interessierte können sich über die **http://news.tumorzentrum-muenchen.de/blog-team/** über den Newsletter sich über Blogeinträge informieren.

Klinikum Garmisch-Partenkirchen
Zentrum Innere Medizin Onkologie
Tel. +49 (0)8821 77-15 20
Fax +49 (0)8821 77-15 22
onkologie@klinikum-gap.de

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Unsere Fachabteilungen
Anästhesie & Operative Intensivmedizin | endogap Klinik für Gelenkersatz | Gefäßchirurgie | Geriatrie | Gynäkologie & Geburtshilfe | Kinder- & Jugendmedizin | Pathologie | Physiotherapie | Radiologie & Nuklearmedizin | Unfallchirurgie, Sportorthopädie & Kindertraumatologie | Urologie & Kinderurologie | Viszeral- & Thoraxchirurgie | Zentrum Innere Medizin | Zentrum Innere Medizin Murnau

Unsere Belegabteilungen
Augenheilkunde | Hals-Nasen-Ohrenheilkunde | Orthopädie | Praxis für Strahlentherapie

Klinikum
Garmisch-Partenkirchen

Klinikum Garmisch-Partenkirchen GmbH
Auenstraße 6
82467 Garmisch-Partenkirchen
Tel. +49 (0)8821 77-0
Fax +49 (0)8821 77-10 79
info@klinikum-gap.de
www.klinikum-gap.de